



HABITAT
LANAUDIÈRE

Le pouvoir de la solitude

La solitude :
les conséquences et les
avantages

Édition RÉSERVÉE aux aînés



**COMMENT AIDER
UN AMI ?**

Les conséquences d'une solitude imposée :

Les conséquences peuvent être plus marquées selon les circonstances qui mènent à la solitude. La personne peut souffrir d'anxiété, d'angoisse et de dépression et possiblement, d'un vieillissement prématuré.

Les conséquences physiques se feront sentir progressivement par un désengagement quant à ses saines habitudes de vie, s'en suivront un mauvais sommeil, une perte d'appétit, un sentiment d'inutilité et un désintérêt pour les mesures de prévention tels que les vaccins.



Les conséquences à long terme peuvent entraîner des maladies infectieuses, une diminution du système immunitaire, augmenter les risques de maladies cardiovasculaires et une mortalité prématurée.

Une diminution de l'envie de vivre signifie souvent une perte d'intérêt et un retrait des activités qui étaient passionnantes.

Quelques avantages de la solitude :

- Augmenter son efficacité et sa créativité
- Comprendre ses pensées et ses émotions pour mieux se connaître
- Se remémorer de bons souvenirs
- Se déposer, se reposer et se détendre
- Rêver l'avenir



« Chaque être humain recherche l'affiliation et ressent le besoin d'appartenance à un groupe »

La solitude chez les personnes âgées est souvent reliée à la perte d'êtres chers, à une diminution des capacités ou un déménagement qui signifie la perte de repères.

Suggestions pour éviter la solitude :

- S'adapter graduellement aux changements incluant la technologie et le vieillissement
- Accepter les invitations de votre famille et de vos amis
- Se tenir informer de l'existence d'activités et y participer selon les goûts et les moyens de chaque personne



Comment aider une personne ainée qui vit de la solitude ?

Votre temps, votre présence, votre écoute, votre empathie et vos encouragements sont réconfortants pour une personne qui souffre de solitude.

N'hésitez pas de l'encourager à participer à des activités qui répondent à ses besoins, ses désirs et ses moyens financiers.

Les bienfaits de liens sociaux importants et significatifs

- Favorisent la créativité
- Donnent l'occasion de se connaître soi-même
- Maintiennent la concentration
- Réduisent le stress et l'anxiété
- Améliorent le sentiment de bien-être général



BESOIN D'AIDE ?

Pour obtenir de l'écoute, des références et de l'accompagnement spécialisé

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés : 1-888-489-2287

Le Centre de prévention du suicide de Lanaudière (CPSL) est un organisme à but non lucratif à vocation régionale qui répond aux besoins de toute personne touchée de près ou de loin par le suicide:

1 866 277-3553

Pour des informations, soutien et accompagnement pour la gestion du stress, de l'anxiété et de la détresse psychologique au Sud de Lanaudière

Habitat Lanaudière :
450 474-4938

Pour obtenir des informations, du soutien et de l'accompagnement socio-résidentiel pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale au Nord de Lanaudière

Propulsion Lanaudière :
450 752-6570

Sources et inspirations :

- <https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/la-solitude-chez-la-personne-agee-briser-lisolement/>
- <https://shs.cairn.info/revue-gerontologie-et-societe-2016-1-page-11?lang=fr>
- AOUICI Sabrina, PEYRACHE Malorie, « Le sentiment de solitude dans la vieillesse. Une analyse des effets de la précarité sociale et économique », *Retraite et société*, 2019/2 (N° 82), p. 15-35. DOI : 10.3917/rs1.082.0015.
- <https://www.capsantementale.ca/contenu/vaincre-la-solitude/>
- <https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/solitude-et-lien-social>
- https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2020/11/msc200258/msc200258.html
- DUPONT, Sébastien. La solitude: une maladie du XXIe siècle. *Spiritualité santé*, dossier: isolement et solitude, 2018, vol. 11, no 3, p. 24-27.

Habitat Lanaudière remercie ses précieux partenaires

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Québec

Desjardins
Caisse Le Manoir

Député de L'Assomption, M. François Legault
Députée Les Plaines, Mme Lucie Lecours
Député de Masson, M. Mathieu Lemay
Députée de Repentigny, Mme Pascale Déry

Table régionale de concertation des aînés de Lanaudière

D'ÉCLAIREURS LE RÉSEAU

MAISON L'INTERSECTION
PROPULSION LANAUDIÈRE